Pour les Autorités des Collèges et Autres Grandes Institutions Educationnelles

Préparé par le Docteur H. Béland, Sénateur, et présenté par la Compagnie d'Assurance "Métropolitaine". Bureau-Chef Canadien, Ottawa.

Brochure exclusivement destinée au conseil de direction et aux professeurs de nos grandes maisons d'éducation

Le champ de l'Hygiène est vaste. Des volumes nombreux ont été publiés traitant de ses différents aspects. Tâchons d'en éliminer les côtés un peu abstraits et de le réduire à sa plus simple expression.

Quels sont donc les principaux auxiliaires de la santé?

Ce sont certainement ces éléments et ces pratiques dont l'absence chez un sujet entraine la mort à courte échéance; l'air, la lumière, l'eau, l'alimentation et en pays froid le vêtement. D'autres auxiliaires de la santé moins essentiels mais très importants sont le travail, le repos, la récréation, le sommeil, le logement, la propreté. Comme on le voit nous ne surchargeons pas; nous restons dans le simple et le plausible.

L'air

Nous pourrions bien ici le définir, en donner la composition, dire par exemple qu'il contient environ 79% d'azote et 20% d'oxygène puis pousser l'étude jusqu'au rôle que l'un et l'autre de ces corps simples jouent conjointement ou séparémen[illegible] l'économie humaine; mais nous n'en ferons rien.

Nous savons que l'air est le premier agent de l'ex[illegible] physique. Il en faut. Il en faut constamment, et il importe qu'il soit aussi pur que possible.

Où donc se le procurer? Autant que faire se peut là où il est généralement pur c'est-à-dire en dehors des habitations et des édifices. Mais, me dira-t-on on ne peut certes pas vivre en plein air douze mois de l'année? C'est juste. Et l'importance d'une ventilation à l'intérieur, d'un renouvellement d'air aussi constant que possible se révèle à notre esprit.

Donc, dans les dortoirs, classes, salles d'études, salles de récréations, réfectoires, toutes pièces où vingt, cinquante, cent élèves sont réunis durant des heures, il serait souverainement

utile, pour ne pas dire indispensable de pourvoir au renouvellement de *l'air respiré* par de *l'air non-respiré* c'est-à-dire par l'air du dehors. L'air pur que la respiration introduit dans nos poumons est un précieux auxiliaire du travail intellectuel, de la digestion, de la récréation et du sommeil.

Lumière et chaleur

Sur ces deux agents qui se touchent par plus d'un côté, nous ne croyons pas qu'il faille s'étendre très longuement ici. Il va de soi qu'ils devront faire le sujet d'une présentation spéciale dans les différentes classes, par la voie des fascicules mensuels.

Toutefois, l'éclairage naturel et artificiel dans une grande maison d'éducation relève directement des autorités, et j'estime qu'il ne sera pas inutile d'en glisser un mot ici. La même observation s'applique à la chaleur, c'est-à-dire au système de chauffage.

Quant à la lumière, il est un principe bien reconnu, c'est qu'elle est indispensable au maintien des fonctions physiologiques.

La lumière naturelle, c'est-à-dire celle du soleil qui fidèlement revient chaque jour nous distribuer ses bienfaits, l'emporte de beaucoup comme efficacité sur la lumière artificielle. Malheureusement on doit de toute nécessité avoir recours à cette dernière et dans ces cas, il importe qu'elle soit dirigée sur le plan de travail ou d'observation de l'élève sans trop offusquer son oeil. La lumière solaire, élément de chaleur et de vie, sera donc admise à larges fenêtres au sein des classes, des salles et des dortoirs.

Pendant les mois d'hiver comme durant ceux de l'automne et du printemps les règlements devraient faire une obligation aux écoliers bien portants de prendre leur récréation en plein air, à la lumière du jour et aux rayons du soleil. Le soleil est un antiseptique souverain.

Le chauffage mérite une attention suivie.—Il faut en autant que faire se peut éviter les températures excessives. Trop de chaleur endort, engourdit, rend l'étude, le sommeil et la

récréation pénibles. Excepté à la récréation, une température froide nuit sérieusement aux fonctions digestives, circulatoires, et même céréorales. Il est bien reconnu que dans les dortoirs il n'est pas besoin d'une température aussi élevée que dans les autres salles. Le sommeil s'accommode bien de 65° Farenheit, même de 60°.

L'eau

Comme l'air, l'eau, entendons l'usage interne, est indispensable à la vie. Elle se rencontre en proportions variables dans tous les aliments ingérés. Elle représente environ 70% du corps humain. Il importe donc qu'elle soit bonne, c'est-à-dire qu'elle soit libre d'éléments impurs ou contaminants. Ce liquide d'un usage si universel, devra faire l'objet d'une étude particulière dans les fascicules mensuels, mais il semble que l'attention bienveillante des autorités de nos collèges doive être attirée sur l'importance primordiale d'un impeccable approvisionnement.

A ce sujet nous conseillons d'inviter le Bureau Provincial d'Hygiène à donner ses services au cas ou, dans l'esprit des autorités, il existerait quelque doute sur la pureté de l'eau fournie.

Des centaines d'existences seraient menacées par l'usage même temporaire d'une eau impure. Il découle de ceci qu'une surveillance continuelle doive être exercée sur la qualité de l'eau qui sort des robinets dans les maisons d'éducation. Si l'eau a sa provenance d'un système municipal et que les autorités civiques lui fassent subir l'analyse règlementaire périodique; bel et bien. Mais si la source d'approvisionnement est privée, ou si elle relève d'un village qui n'exerce pas de contrôle sur sa pureté, il importe de prendre des mesures qui établissent son innocuité. Ces mesures consistent en une analyse périodique par une personne compétente. On a vu des maisons d'éducation infestées de fièvre typhoïde à cause même de l'absence de ces moyens élémentaires de protection.

L'eau portée à l'ébullition pendant quelques minutes est débarrassée des éléments nocifs. Ceci pour les cas d'urgence.—

L'usage externe de l'eau a aussi son importance. Les mains, la figure, et les pieds en sont tributaires, par ordre de fréquence.

Il va de soi que les règlements imposent le lavage de la figure et des mains chaque matin; mais au moment des repas, un bon savonnage des mains—ce qui ne prend qu'une minute—se recommande magnifiquement.

Le savonnage des pieds une fois la semaine est une mesure de propreté et de salubrité sur laquelle il n'est pas nécessaire d'insister, de même que le lavage de la tête une fois par mois avec un savon goudronneux.

Je devrais ici faire mention des bains. Plusieurs institutions dans la Province de Québec les ont déjà adoptés pour leurs élèves. Bains ou douches atteignent le même but, celui de l'usage de l'eau tiède ou froide pour le lavage et rinçage du corps.

Là où il n'existe pas d'installation ad hoc, la généralisation du bain chez les élèves est naturellement impossible. Et la question reste du domaine de l'opportunité ou de la possibilité d'y pourvoir en considérant les dépenses à encourir. Par ailleurs, nous ne pouvons que nous réjouir de la pratique hebdomadaire ou bi-mensuelle du bain général là où il est possible d'y recourir.

L'alimentation

Voici encore l'un de ces sujets qu'il vaut mieux d'aborder avec la Direction qu'avec les élèves.—Sans doute, il faudra en parler également, mais d'une autre façon, aux écoliers, par le moyen des fascicules mensuels, mis entre les mains des professeurs. Mais comme, en fin de compte, les aliments, leur quantité, leur nature, leur qualité, sont du ressort exclusif des Autorités, il nous parait opportun d'en discourir ici à l'exclusion des élèves.

L'alimentation peut être ou liquide ou solide; généralement elle est ingérée sous les deux formes au même repas. Comme liquide on prend généralement de l'eau.—Les autres formes: lait, thé, café, chocolat, vins, bouillons, consommés, contiennent une proportion d'eau qui va de 80% à 95%. Il est superflu de mentionner les aliments solides, viandes, poissons,

oeufs, fromage, sucre, beurre et graisses, riz, pain, fruits et légumes, que nous connaissons bien. Une division plus rationnelle des aliments est celle qui les présente en deux grandes classes: *aliments inorganiques* (tirés du règne minéral) et *aliments organiques* (tirés des règnes végétal et animal.)

Les inorganiques se limitent à l'eau—que l'on désigne généralement comme inorganique, bien qu'elle soit le résultat de la combinaison de deux substances que l'on trouve dans le règne végétal: L'Hydrogène et l'Oxigène—et aux sels.

La seconde classe—organiques—plus large et plus importante se subdivise en trois catégories:—

1. Les albuminoïdes: viandes, blanc d'oeuf, fromage (par la caséine,) etc.
2. Les graisses: Beurre, saindoux, fromage, huiles, etc.
3. Les hydrocarbures ou féculents: sucres, légumes, pain, patates, etc.

Le bon équilibre des fonctions vitales ne saurait être maintenu que par l'absorption d'une quantité variable de chacun de ces aliments inorganiques et organiques.

Le sel de cuisine est aussi indispensable que l'albuminoïde, que le gras, que le féculent. Nos régimes alimentaires sont en thèse générale assez bien équilibrés. Et si l'on insistait pour me faire donner une opinion sur une amélioration à effectuer, je croirais devoir signaler que les légumes et les fruits ne sont pas servis en assez grande quantité chez nous, tandis que les viandes, surtout la viande de porc très grasse, le sont peut être en trop grande abondance.

Après tout, nos élèves mènent une vie plutôt sédentaire. On ne saurait comparer leurs activités physiques à celles par exemple des bûcherons, des menuisiers, des terrassiers ou des agriculteurs.—L'absence chez les écoliers de ces exercises physiques continuels prédispose à la constipation et l'on sait que l'usage de légumes, de fruits et d'eau, en quantité, avec un pain aussi complet que possible (blé entier) sait remédier splendidement à la paresse intestinale.

Chapeau bas devant le lait! Le lait est un *aliment complet.* Il a de tout, du minéral, du végétal, de l'animal, de l'inorganique et de l'organique. Il possède des sels, de l'eau, de l'albumine, du sucre et des graisses. Le lait frais est de diges-

tion facile et souverainement nutritif.—S'il est impossible d'en distribuer à tous les élèves, ce que nous comprenons bien avec le long hivernement de nos vaches, tâchons d'en faire une petite part aux plus jeunes (10 à 14 ans) et aux moins robustes. Et à ce sujet l'avis du médecin qui examine les élèves sera très précieux.

Pois, lentilles, haricots, blé d'inde, patates, choux, raves, navets contiennent toutes les classes d'aliments et laissent un résidu qui joue un rôle important dans l'élimination par l'intestin. Ils sont à recommander. N'oublions pas que les *soeurs du blé*, un peu moins riches il est vrai, mais très utiles et très efficaces: *l'orge et l'avoine*, cette dernière sous forme de gruau, et la première en soupe, sont de toute première importance. Il y a bien aussi *ce cher sarrasin* qui fait de la si succulente et si bienfaisante *galette*. Oh! la galette de sarrasin avec un peu de gras ou un peu de mélasse! Ce souvenir de notre jeunesse fait venir l'eau à la bouche.—Pourquoi n'en pas servir deux ou trois matins par semaine? Les intestins nous en seront reconnaissants!

Le Docteur

Chaque grande maison d'éducation a son médecin. Je comprends qu'il ne vient pas seulement lorsqu'il est appelé, mais que périodiquement il rend visite aux élèves bien portants comme aux élèves indisposés. Est-ce trop ambitionner que d'envisager l'examen une fois par année, de chaque élève? Il y a tant à voir et souvent tellement à réparer par un simple coup d'oeil, ou une courte auscultation.

L'oreille du médecin sur la poitrine d'un enfant lui revèlera immédiatement l'état du coeur et des poumons.—Un examen de la bouche lui indiquera la condition des dents et des amygdales. N'existe-t-il pas d'écoulement aux oreilles qu'on pourrait facilement supprimer, etc? Disons que le médecin ferait l'examen du quart des élèves en septembre et ainsi de suite pendant quatre mois. Arrivé au jour de l'an il les aurait vu tous. A chacun il aurait dit le mot encourageant ou le mot utile. On peut aussi naturellement distribuer l'examen sur une plus longue période.

Un "Garde à vous!"

Ce qui suit est d'une nature plutôt délicate. Mais il

convient de voir les choses telles qu'elles sont. Il ne sert à rien de se dissimuler les dangers.—Voici:—

Depuis la guerre, tous les pays sont infestés de maladies vénériennes. Le Canada n'a pas échappé à ce fléau.

Pourquoi Monsieur le Supérieur, soit directement soit en déléguant son autorité à l'un de ses collaborateurs, n'entreprendrait-il pas de réunir les finissants, même les élèves de philosophie junior et ceux de rhétorique s'il le juge à propos, et les mettre au courant des dangers qu'ils courent en s'abandonnant à l'inconduite. Certes, le côté moral de la bonne tenue devrait être suffisant pour les inciter à préserver leur âme et leur corps de la souillure, mais l'apparence d'un danger, d'une catastrophe qui les ruinerait physiquement pour la vie serait un splendide adjuvant.—Nous sonnons l'alarme! Et comme disait le défunt monsieur Tarte: "Si nous parlons c'est que nous savons!"

Toute ma vie j'ai gardé, et je garderai jusqu'à mon dernier jour, la plus profonde reconnaissance au Père Chapdelaine qui, professeur de physique et de chimie au séminaire des Trois Rivières me servit un solennel avertissement au moment où je le quittais pour entrer dans le monde. Les dangers qui existaient à cette époque—hélas déjà reculée (1891)—ont été décuplés depuis lors et j'estime qu'il y a là un service réel et inappréciable à rendre à notre jeunesse qui sans expérience de la vie, laisse définitivement le toit de l'Alma Mater.

Conclusion

Les pages qui précèdent préparées un peu à la diable, sont bien incomplètes.—Il y aurait bien d'autres sujets, aussi très importants, à mentionner, tels les exercices physiques, gymnases, jeux, sports; tel l'attitude mentale si on peut dire, des élèves les uns envers les autres, et qui doit s'inspirer du sentiment chrétien et de la charité; mais notre expérience nous a montré que nos grands collèges ne sont pas déficitaires à cet endroit.

Ce mémoire est destiné à la Direction et aux Collaborateurs de Monsieur le Supérieur. Puisse-t-il être agréé dans l'esprit qui l'a inspiré, esprit qui n'est autre que celui d'apporter à la grande cause de l'éducation, une contribution utile si humble soit-elle.

rien

dies

en
tre-
de
, et
an-
nue
et
une
rait
me
ous

ier
ine
ois
où
qui
ont
éel
ice

nt
rès
m-
es
nt
ré
.
a-
ns
er
si